Stabilisation und Mobilisation

Übung zur Stabi&Mobi, in erster Linie für die Rumpfmuskulatur.

Übungen zur Kniestabilisierung

- Auf dem Rücken liegen, beide Beine anwinkeln (etwa 90°). Das Bein angewinkelt anheben, mit beiden Armen umfassen, und dann die Hüfte anheben, so dass das andere Bein und der Rücken eine Linie bilden. 5 Sekunden halten, absetzen, 1s Pause. 3x 10-15 Wiederholungen.
- **Variation:** Beim Absenken nur in einen Schwebezustand gehen
- Einbein-Stand, Knie ganz leicht abwinkeln. Abgehobenes Bein vor und zurück, oder seitwärts.
- **Steigerung:** Läuferposition abwechselnd mit Standwaage
- **Steigerung:** Standbein auf einem zusammengerollten Handtuch

Weitere Programme

1. Mobi&Stabi WarmUp - Komplexes Aktivierungsprogramm für Beweglichkeit, Schnellkraft und Koordination
2. Athletiktraining für die Jugend - Woche 1/2
3. Athletiktraining für die Jugend - Woche 3/4
4. Athletiktraining für die Jugend - Woche 5/6
5. Athletiktraining für die Jugend - Woche 7/8
6. Teil 1: Mobilisation - die besten Übungen für deine Erwärmung
7. Teil 2: Dynamische Aktivierung
8. Teil 3: Power + Speed
9. Abwechslungsreiche Erwärmung

Seiten des Trainerportals

Athletikpläne des DVV Trainerportals.

From:
https://www.tvms-volleyball.de/volleywiki/ - **Volleyball Trainer-Wiki**

Permanent link:
https://www.tvms-volleyball.de/volleywiki/doku.php?id=02stabi:start

Last update: **2024/01/20 16:33**